



Hardlopen voor Beginners

Op **donderdag 5 maart** beginnen we met de cursus hardlopen voor beginners. Hierbij de nodige informatie zodat we goed van start kunnen gaan.

Voor wie is deze cursus:

Mensen met weinig tot geen loopervaring en die graag 5km achter elkaar willen hardlopen!

Wanneer vind de cursus plaats:

Elke donderdag avond van 19:00 tot 20:00 in de periode van 5 maart t/m 11 juni.

Om op tijd te kunnen starten is het belangrijk dat iedereen uiterlijk 18.55 in loopkleding aanwezig is. Mocht je een keer verhinderd zijn, dan vragen we je dit te melden van tevoren, zodat we niet voor niets op je wachten.

Deze cursus is gebaseerd op:

Eenmaal per week training onder begeleiding van Ewoud van Dulken.

Tweemaal per week met het trainingsgroepje of zelfstandig volgens het schema trainen.

Waar vind de cursus plaats:

Buiten, weer of geen weer. ☺

Benodigheden:

Goede hardloopschoenen(een must), kleding waarin je makkelijk kunt bewegen.

Tip: draag meerdere lagen zodat je wat uit kunt doen.

Kosten voor deze cursus:

€ 90,00 voor de periode van 15 weken en inclusief het inschrijfgeld van deelname aan hardloopwedstrijd aan einde van de cursus

De kosten dien je te voldoen voor aanvang van de cursus. Je ontvangt een factuur van ons.

Ken je nog meer mensen die enthousiast zijn voor dit hardlooprogramma? Natuurlijk ook voor mensen die niet bekend zijn met Motion.

Er is nog plaats! *Hoe meer zielen hoe meer vreugd!*

Mail voor meer info of voor vragen: algemeen@motion-preventie.nl

Met sportieve groet en tot 5 maart!

Motion Fysiotherapie & Preventie

